



**PROcare**  
A DAILY PART OF LIVING



**FYSIA**<sup>OS</sup>

# TRÆNINGSGVEJLEDNING TIL TRÆNING MED ELASTIK

## UTBILDNINGSSANVISNINGAR FÖR TRÄNING MED TRÄNINGSBAND







## Sådan holder du din elastik korrekt

Lad elastikken falde ud mellem tommel og pegefinger. Drej hånden indad mod dig selv 2 gange og elastikken er låst og klar til at træne med.



## Hur du behåller din elastisk korrekt

Låt resåren falla ut mellan tummen och pekfinger. Vänd handen inåt mot dig själv 2 gånger och stickkontakten är låst och klar att användas att träna med.







## Drej en arm

Før elastikken under begge fødder og placer fødderne i hoftebreddes afstand.

Kryds elastikken bag benene og vikl den om hænderne.

Placer den ene hånd på forsiden af låret.

**Bevægelsen:** Udadroter den modsatte arm og træk armen bagud, mens du trækker i elastikken, drejer ryggen og kigger efter hånden.

Drej så langt du kan, uden at du flytter ben eller fødder. Drej tilbage til udgangsstilling.



## Vrid en arm

**Position:** Lägg det elastika bandet under bägge fötterna och placera fötterna med ett höftbrett avstånd. Kors elastiken bakom benen och linda den runt dina händer. Placera ena handen på framsidan av låret.

**Rörelse:** Vrid motsatt arm och dra armen bakåt samtidigt som du drar elastiken, vänd ryggen och leta efter din hand. Vänd så långt du kan utan att röra ben eller fötter. Återgå till startposition och upprepa rörelsen.







## Åbn og luk

Før elastikken under begge fødder og placer fødderne i hofte- breddes afstand.

Kryds elastikken bag benene og vikl den om hænderne. Bøj albuerne og vend håndfladerne nedad mod gulvet.

**Bevægelsen:** Udadroter armene og træk armene bagud, mens du trækker skulderbladene mod hinanden.

Indad roter armene igen og før dem tilbage til udgangsstilling.



## Öppna och stäng

**Position:** Lägg det elastika bandet under bägge fötterna och placera fötterna med ett höftbrett avstånd. Korsa elastiken bakom dina ben och linda den runt dina händer. Böj armbågarna och vrid handflatorna neråt mot golvet.

**Rörelse:** Separera dina armar och dra dem bakåt medan du drar skulderna mot varandra. Dra tillbaka armarna och returnera till startposition.







## Drej fødderne

Før elastikken under begge fødder og placer fødderne i hoftebreddes afstand.

Kryds elastikken foran benene og vikl den om hænderne.

Placer hænderne på forsiden af lårene.

Drej fødderne en smule indad mod hinanden.

**Bevægelsen:** Drej fødderne ud til siden uden at flytte knæene. Drej så langt til siden du kan. Drej fødderne ind til udgangsstilling igen.



## Vänd dina fötter

**Position:** Lägg det elastiska bandet under bägge fötterna och placera fötterna med ett höftbrett avstånd. Korså det elastiska bandet framför benen och linda det över dina händer. Placera dina händer på framsidan av dina låar. Vrid fötterna något mot varandra.

**Rörelse:** Vrid fötterna till sidan utan att röra knäna. Vänd så långt du kan. Vrid fötterna tillbaka till startpositionen.







## Ryg-rotation vandret

Sæt elastikken i dørankeret eller vikl den omkring et dørhåndtag. Stå i stor bredstående med fødderne pegende skråt ud til siden. Flet fingrene og rotér kroppen. Hold fødderne i gulvet samme sted under hele øvelsen. Sænk skuldrene og ret overkroppen. Kig lige fremad - i forhold til benenes position.

**Bevægelsen:** Træk armene ind foran kroppen og forbi, samtidig med at kroppen roteres mod venstre. Før armene samme vej tilbage til udgangsstillingen. (Øvelsen kan også udføres siddende).



## Bakåtrotsrotation horisontell

**Position:** Lägg det elastika bandet i en dörrgavel eller vik den runt ett dörrhåndtag. Stå med bred fotbred med tårna pekande snett mot sidan. Slå samman dina händer och rotera din kropp. Håll fötterna på golvet och positionen på samma plats under hela träningen. Sänk dina axlar och behåll en rak överkropp. Titta rakt fram - i förhållande till dina ben.

**Rörelse:** Dra armarna framför kroppen och förbi, medan du roterar kroppen till vänster. Flytta samma sätt tillbaka till startpositionen. (Övning kan också utföras sittande).







## Diagonaltræk

Stå midt på elastikken. Vikl elastikken omkring hænderne, så en netop er stram, når armene hænger ned langs siden.

Placer hænderne på hofterne. Spænd bækkenbunden, sug maven ind og ret ryggen.

**Bevægelsen:** Stræk højre arm op over hovedet, samtidig med at venstre ben trækkes bagud. Hold stillingen, mens du tæller til 5.

Sænk ned til udgangsstilling.



## Diagonalt Drag

**Position:** Stå på golvet och sätt fötterna mitten av det elastiska bandet.

Linda det elastiska bandet runt händerna, så det är sträckt när armarna hänger ner längs kroppen. Placera dina händer på dina höfter. Dra åt bäckerbottens musklerna genom att suga in magen och räta på ryggen.

**Rörelse:** Dra den högra armen upp över huvudet medan du drar det vänstra benet bakåt. Håll positionen medan du räknar till 5. Sänk till startpositionen och upprepa.







## Roning

Elastikken fastgøres i en dør. Stå med fødderne i hoftebreddes afstand og armene strakt frem. Elastikken skal være stram, når armene er strakt frem i brysthøjde. Spænd bækkenbunden, sug maven ind og ret ryggen.

**Bevægelsen:** Træk albuerne så langt bagud som muligt, samtidig med at de bøjes. Træk armene bagud langs kroppen. Træk skulderbladene mod hinanden. Før armene frem til udgangsstilling igen. Varier øvelsen ved at stå på et ben.



## Rodd

**Position:** Sätt fast elastiken i en dörr. Stå med fötterna i midjebreidd och håll armarna rakt framåt. Det elastiska bandet skall vara stramt när du har armarna utsträckta i brösthöjd.

Dra åt bäckenbottens musklerna genom att suga in magen och räta på ryggen.

**Rörelse:** Dra armbågarna så långt bak som möjligt medan du böjer dem.

Dra ihop skuldrorna och dra armarna sakta bakåt längs med kroppen.

Flytta sedan armarna tillbaka till startpositionen och upprepa. Du kan Variera övningen genom att testa att stå på ett ben.







## Brystpres

Stå med ryggen til døren, hvor elastikken er bundet fast.

Stå med fødderne i hoftebreddes afstand.

Træk albuerne tilbage.

**Bevægelsen:** Pres begge arme frem, til de er helt strakte, og før dem tilbage til udgangsstillingen igen.

Du kan variere ved at træde frem på skiftevis højre og venstre ben, når du strækker armene.



## Bröst Press

**Position:** Stå med ryggen till den dörr där det elastika bandet är fäst. Placera fötterna med ett höftbrett avstånd och dra in armbågarna längs

med kroppen.

**Rörelse:** Tryck båda armarna framåt tills de är helt sträckta och återgå till start-positionen igen. Du kan variera övningen genom att flytta ut ett ben horisontalt samtidigt som du sträcker ut dina armar







## Benbøjning med armløft

Stå midt på elastikken med fødderne parallelt i hoftebreddes afstand. Kryds elastikken bag om benene og frem på siderne af benene og slut af med at vikle enderne af elastikken omkring hænderne.

Bøj let i knæene. Ret ryggen, spænd bækkenbunden, sug maven ind og sænk skuldrene.

**Bevægelsen:** Bøj i benene til lårbenet når vandret og overkroppen er fremadfældet i forhold til hoften. Hold knæene i samme retning som fødderne.

Stræk armene frem og op i skulderhøjde.



## Benbøjning med armhiss

**Position:** Ställ dig i mitten av et elastiska bandet med fötterna parallellt och i höftbredd. Korså det elastiska bandet runt benen och framåt på utsidan av benen och linda ändarna av det elastiska bandet runt händerna.

Bøj lätt på knäna, räta ryggen, sträck och Dra åt bäcken-bottens musklerna, sug in magen och sänk axlarna.

**Rörelse:** Bøj benen och tills du har nått sittande position, överkroppen lutar du framåt i förhållande till dina höfter. Håll dina knän i riktade framåt i samma riktning som dina fötter. Dra fram armarna fram och flytta sakta upp till axelhöjd. Sänk till startpositionen och upprepa.





## Knæ-4-stående - diagonaløft

Stå på alle fire med elastikken omkring den ene fod. Hold fast i elastikkens ender og placer hænderne lige under skuldrene og knæene lige under hofterne.

Sug maven ind og træk skuldrene mod bagdelen.

**Bevægelsen:** Stræk det ene ben bagud og stræk modsatte arm frem. Sænk tilbage til udgangsstilling og gentag øvelsen.



## Stående diagonaløft

**Position:** Stå på alla fyra med elastiken runt en fot. Håll i ändarna av det elastiska bandet och lägg händerna under axlarna och knäna precis under höfterna. Sug in din mage och dra axlarna mot ryggen.

**Rörelse:** Dra ett ben bakåt och sträck motsatt arm. Sänk tillbaka till startposition och repetera träning.

**Andning:** Andas ut när armen och benet lyfts och andas in när armen och benet sänks.







## Bækkenløft

Lig på ryggen med bøjede ben og fødder i hoftebreddes afstand på gulvet. Læg elastikken fladt ind over hoftebenene og hold enderne fast under hænderne. Spænd bækkenbunden og sug maven ind.

**Bevægelsen:** Løft bagdelen op fra gulvet til hoften er strakt helt ud. Sænk ned igen til bagdelen er ved gulvet, uden at hvile på gulvet og uden at slippe rundingen i ryggen og spændingen i maven.

**Vejrtrækning:** Pust ud, når bagdelen løftes, og træk vejret ind, når bagdelen sænkes igen.



## Bäcken Lyft

**Position:** Ligg på ryggen med böjda ben och fötter i höftbrett avstånd på golvet. Lägg den elastiska bandet över dina höftben och håll bandet under dina händer intill höfterna. Dra åt bäckenbottens musklerna genom att suga in magen.

**Rörelse:** Lyft upp ryggen från golvet tills höfterna helt är utsträckta. Sänk ner igen tills baken ligger på golvet utan att vila på golvet och utan att släppa på rygg och bäckenbottens musklerna.

**Andning:** Andas ut när baken lyfts upp och andas in när baken sänks ner.







## Træk fra maveliggende

Elastikken fastgøres i dør. Lig på maven med armene strakt frem. Vikl elastikken omkring hænderne, så elastikken er stram, når armene er strakte. Benene ligger parallelt, og fodleddene er strakte.

**Bevægelsen:** Hold hovedet i forlængelse af ryggen. Spænd ballerne og løft overkroppen fra gulvet, mens armene trækkes ned.

Saml skulderbladene og hold god afstand mellem skulder og øre.

**Vejrtrækning:** Pust ud, når armene trækkes mod skuldrene, og træk vejret ind, når armene strækkes frem igen.

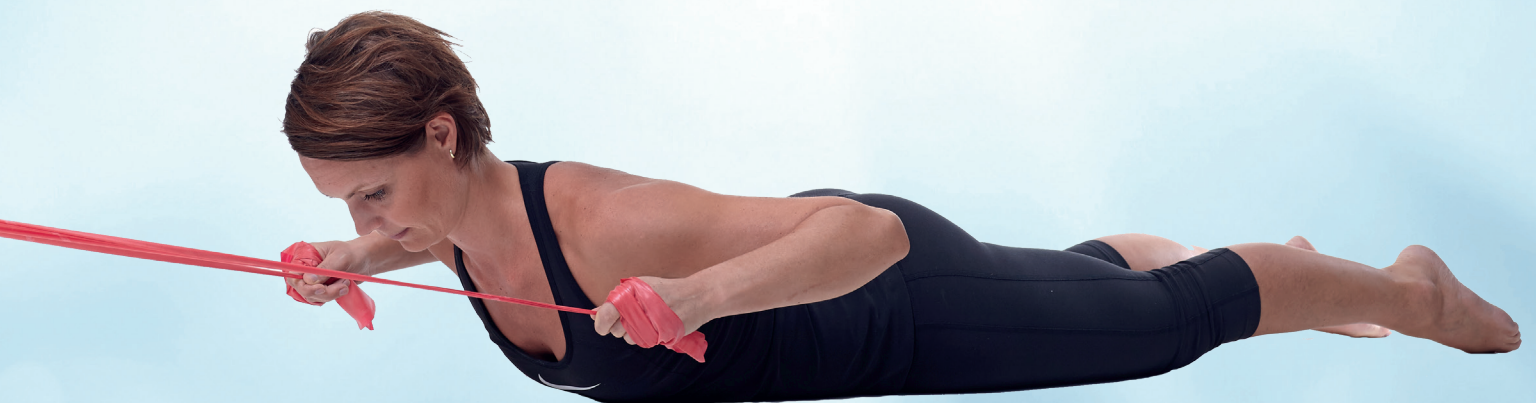


## Dra ifrån nästa

**Position:** Sätt fast det elastiska bandet i dörren. Ligg på magen med armarna placerade rakt framåt. Vik det elastiska bandet runt händerna så att elasticiteten är stram när armarna sträcker sig. Benen ligger parallellt och fotlederna är sträckta.

**Rörelse:** Föreställ dig att ditt huvud är en förlängning av din rygg. Dra åt bäckenbotten musklerna och lyft överkroppen från golvet medan du drar armarna mot golvet. Montera skuldrorna och håll ett bra avstånd mellan axlar och öron.

**Andning:** Andas ut när armarna dras till skuldrorna och andas in när du sträcker armarna bakåt.







## Mavebøjning med armtræk

Elastikken fastgøres i dør. Lig med knæene bøjede og fødderne i hoftebreddes afstand. Stræk armene over hovedet og vikl elastikken omkring hænderne, så den er stram. Spænd bækkenbunden og sug maven ind.

Vend armene så lillefingrene peger opad.

**Bevægelsen:** Træk armene strakte ind mod kroppen. Når armene er over hovedet, løftes hovedet fra gulvet, og ryggen rundes så meget som muligt. Ret ryggen ud igen, og før armene op over hovedet.

**Vejrtrækning:** Pust ud, når armene trækkes ind mod kroppen og ryggen rettes ud, og træk vejret ind, når armene føres over hovedet igen.



## Magbøjning med armdrag

**Position:** Sätt fast det elastiska bandet i dörren. Ligg med knäna böjda och fötter i höftbrett isär. Sträck armarna över huvudet och vik elastiken runt händerna så att den är stram. Dra åt bäckenbotten genom att suga in magen. Vänd på dina armar så att handflatorna pekar uppåt.

**Rörelse:** Håll armarna sträckta längs med kroppen. Dra sedan armarna upp över huvudet och lyft huvudet från golvet, runda ryggen så mycket som möjligt. Rätta ryggen och höj armarna över huvudet.

**Andning:** Andas ut när armarna dras mot kroppen och ryggen är rak och andas in när armarna pressas över huvudet.

